

Boekrecensie voor het Nederlands Tijdschrift voor Coaching

De kracht van bezieling. Praktijkboek.

Door: Lenette Schuijt

Rotterdam, Asoka b.v., 2005

Isbn: 90-5670-131-2

Recensie door: Miranda Langedijk

Langedijk Consult, Twiskeweg 35, 1504 AB Zaandam, tel. 075-614.54.27

De kracht van bezieling door Lenette Schuijt is typisch zo'n boek waarvan de waarde in grote mate bepaald wordt door wat je er zelf in stopt, aan aandacht en energie. Het heet een 'praktijkboek'. Dat kun je opvatten als een boek dat praktisch toepasbare kennis bevat, maar het is in dit geval vooral een boek dat verleidt tot het in praktijk brengen van de vele tips, oefeningen en experimenten die er in staan.

Een boek dat aanzet tot reflectie. Reflectie over een thema dat levenslang leren impliceert.

Schuijt omschrijft bezieling als enthousiasme, inspiratie en passie. Als levenskracht en leven met intensiteit, als midden in de vitale levensstroom staan.

Bezield leven vergt een combinatie van toewijding en ontvankelijkheid. Toewijding en een zekere discipline zijn nodig om de voorwaarden voor het kunnen leiden van een bezield leven tot stand te brengen. Denk aan de noodzaak goed voor jezelf te zorgen en te voorzien in je behoeften. Maar ook aan het regelmatig tijd maken voor bijvoorbeeld stilte, meditatie, yoga, of het ondernemen van nieuwe activiteiten en het (letterlijk) in beweging komen om inspiratie op te doen en ruimte te scheppen voor het ontstaan van bezieling.

Ontvankelijkheid is nodig om "je open te stellen voor een kracht die niet voortkomt uit je wil of inspanning". Juist in de afwezigheid van activiteit en het bewuste zoeken naar 'bezieling' kun je ervaren wat er in je leeft. Bezieling vergt daarmee volgens Schuijt dat je je overgeeft aan "de bron van alle leven". Je hoeft je er alleen maar door te laten voeden... Dat klinkt wellicht zweverig maar het is allerminst als zodanig uitgewerkt.

In zeven hoofdstukken wandel je van een beschrijvende inleiding over de betekenis van bezieling, via een uiteenzetting van drie typen drijfveren (ego-, ontwikkelings- en zielsdrijfveren), naar het kiezen voor bezieling en bezield leven. Elk hoofdstuk is overzichtelijk opgebouwd en bevat naast helder geschreven teksten enkele oefeningen, portretten en testjes. Voor de ervaren coach zal de inhoud niet nieuw zijn. Er is niet echt sprake van een sterk theoretisch kader en de oefeningen zijn basaal. Maar dat is ook de kracht van dit boek. Want gaat het bij bezieling niet juist om eenvoudig en steeds opnieuw terugkeren naar je eigen basis. Om het daarbij vinden van een manier die zo vloeiend bij je past en die zo eenvoudig is op te nemen in je leven dat bezieling werkelijk onderdeel wordt van dat leven? Verwijzen naar het belang van stilte, van ademen en aandacht hebben voor wat is, is basaal. Onderzoeken waarom je dingen doet, wat je werkelijk wilt en wat je niet meer hoeft, is net zo goed basaal. Voor bewustwording en in beweging komen heb je geen 'ingewikkelde' verhalen nodig. Het vergt vooral eerlijk aankijken, doen en (los)laten. 'De kracht van bezieling' is daarmee krachtig in haar eenvoud. Een boek om zo nu en dan weer eens ter hand te nemen om te checken of je jezelf de meest simpele vragen nog wel stelt.